



大阪府立
泉北高校
保健室

大阪880万人訓練

Osaka 8.8million drill

○訓練の日時

9月5日（火）午前 11 時

○訓練の始まりを知らせる方法

午前 11 時：地震発生！（館内放送や屋外スピーカーなどでお知らせします。）

午前 11 時 03 分頃：大津波警報発表！

（訓練用のエリアメール／緊急速報メールが届きます（対応機種のみ）。）

※マナーモードにしている場合でも鳴ります。

※大阪府全域向けのメール発信に続いて、2 回目を発信する市町村があります。

○訓練の目的

府内の一人ひとりが、下記のとおり、事前に考え、行動し、再確認して頂くために

【訓練前】 地震や津波が発生したときに、どのような行動をするかを考えておく。

【訓練当日】 考えておいた訓練行動をする。

【訓練後】 地震や津波が発生したときに、命を守る行動ができるか再確認する。

問い合わせ先（大阪 880 万人訓練実行委員会事務局）

大阪府：06-6941-0351（代表）

06-6910-8001（府民お問い合わせセンター）

大阪市：06-6208-7387

堺市：072-228-7605

ホームページ：http://www.pref.osaka.lg.jp/shobobosai/trainig_top/

災害時の心がまえ

災害はいつ起こるかわかりません。災害が発生しても落ち着いた行動が取れるように、災害時の心がまえを日頃から持っておきましょう。（参考 大阪府・高知県庁 HP）



○地震が発生した時の心構え

地震が起きたら、まずは身を守る、揺れがおさまったら津波に備えてすぐ逃げる。

●揺れを感じたら

・屋内ではテーブルの下に、屋外ではブロック塀の倒壊や落下物に注意

●緊急地震速報が出されたら

・見聞きしてから、数秒から数十秒で揺れが来ます

・身の安全を守ることを最優先に行動しましょう

●揺れがおさまったら

・火の始末、火が出たらすぐ消火

・戸を開けて出口を確保、外に出るときはあわてずに

・瓦やガラスなどの落下物に注意

・隣近所で声を掛け合って避難

・避難は徒歩で、荷物は最小限に

●津波浸水の恐れのある地域では避難

・高台や鉄筋コンクリート 3 階以上の高いところへ

・津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らない



○日頃の備えで被害を減らす！

日頃の備えがあなたの命を守ります。

災害がいつ起こってもあわてず行動が出来るよう、普段から備えておくことが大切です。

●持ち出し品の準備を

リュックなどにまとめてすぐに持ち出せるようにしましょう。

（例）食料品、飲料水、常備薬、ラジオ、懐中電灯、貴重品など

●備蓄品の用意を

水道、ガス、電気などが止まった場合を想定して、

被災後 1 週間程度乗り切れる用意をしましょう。

（例）食料品、飲料水、カセットコンロ、予備電池など



●家の中に安全空間を

家具類や大型家電は器具や留め具などで固定

●住宅の耐震化を

●避難場所、避難路の確認を

●地震が発生した時の連絡方法と会う場所の確認を

災害は、家族が揃っている時に発生するとは限りません。あらかじめ

- ・どの連絡方法を利用するか
- ・待ち合わせ場所や避難場所を話し合っておくことが大切です。

平成 29 年 7 月 5 日に学校保健委員会が開催されました！

今年の学校保健委員会は、本校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師・教職員が集まり、南保健センターの保健師さんより「癌教育について」と栄養士さんより「成長期に大切にしたい栄養の話」をご講話頂きました。保健だより7月号では「栄養の話」を紹介しました。今月号では、「癌教育について」より、「しっておきたい『がん』のお話」を紹介します。ぜひご家族のみなさんとご覧ください。

★2人に1人が「がん」になる現代

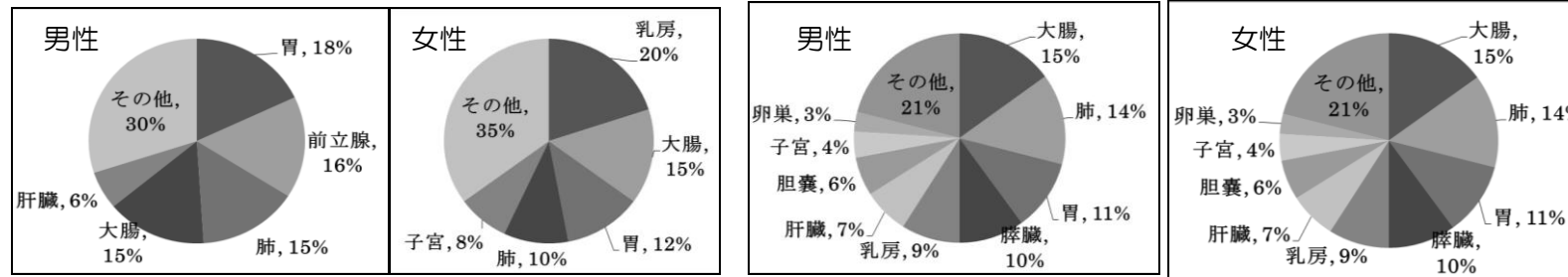
一生のうち、男性の約63%、女子の約47%が「がん」になる可能性があります。(2012年国立がん研究センターデータ)

★30年間死亡原因のトップは「がん」右図参照

右図のように、がんで死亡する人は年々増加し、2013年には2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで死亡しています。特に大阪はがんによる死亡率が全国に比べるとワースト6位と、高いです。(2013年国立がんセンターデータ)

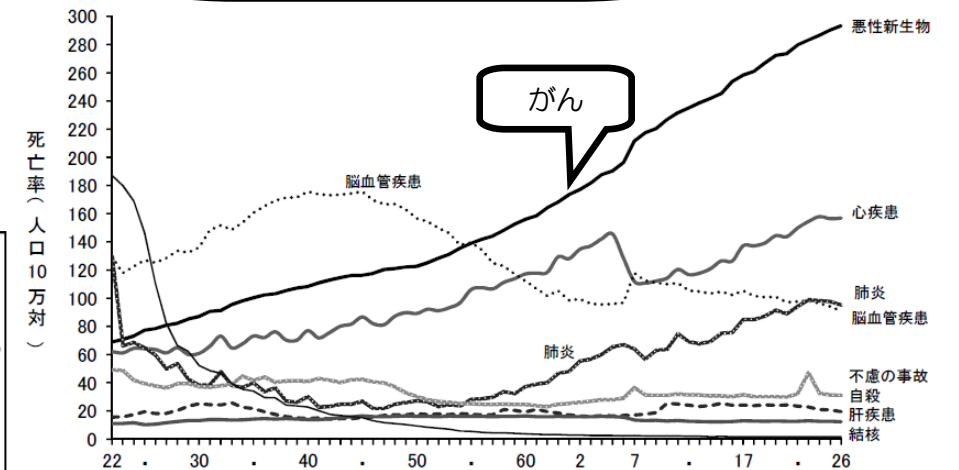
罹ったがん (H23 国立がん研究センター)

死亡原因となったがん (H25 国立がん研究センター)



男性・女性とも、「罹ったがん」「死亡原因となったがん」に違いがあります。男性は、「肺がん・胃がん」の罹患率と死亡率が高いこと、女性は「大腸がん・胃がん」の罹患率と死亡率が高い傾向にあります。また、女性の「乳がん・子宮がん」が年々増加傾向にあることや、子宮がんの罹患率が若年層に多い傾向もあります。

平成 26 年度人口動態統計



★「がん」を予防するには？

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウィルスや最近の感染予防と治療

10. 定期的ながん検診を受ける

11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから (参考: 大阪がんええナビ <http://www/osaka-anavi.jp/>、国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービス <http://ganjoho.jp/public/index.html>)

「検診を受ける時間がない」「めんどくさい」「お金がかかる」などの理由で、大阪府のがん検診受診率は約3割、そのうち大半を高齢者が占めます。つまり、**20代~60代のがん検診受診率はとても低いです!**

★「がん予防」と早期発見

初期のがんは自覚症状のない場合も多いですが、医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になりました。がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。

10年後、20年後、健康で元気になるためには?最低、年に1回又は2年に1回はがん検診を受けましょう!!

